

日本人における体力評価区分(男女別)

日本人男性における体力評価区分

(男性 1)

20～29歳	評価区分				
	低い(1)	やや低い(2)	平均(3)	やや高い(4)	高い(5)
閉眼片足立ち(秒)	～ 12	13 ～ 30	31 ～ 60	61 ～ 180	181 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 120	121 ～ 250	251 ～ 300	300	300
ステッピング(回)	～ 34	35 ～ 40	41 ～ 44	45 ～ 48	49 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 29.0	29.1 ～ 39.0	39.1 ～ 49.0	49.1 ～ 59.0	59.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 50.0	50.1 ～ 58.0	58.1 ～ 62.0	62.1 ～ 73.0	73.1 ～
握力 (kg)	～ 34.0	34.1 ～ 40.0	40.1 ～ 45.0	45.1 ～ 55.0	55.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 280	281 ～ 300	301 ～ 330	331 ～ 380	381 ～
チェアスタンド(回)	～ 22	23 ～ 27	28 ～ 32	33 ～ 37	38 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 35.0	35.1 ～ 40.0	40.1 ～ 46.0	46.1 ～ 51.0	51.1 ～

30～39歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 10	11 ～ 28	29 ～ 60	61 ～ 120	121 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 100	101 ～ 180	181 ～ 300	300	300
ステッピング(回)	～ 33	34 ～ 38	39 ～ 40	41 ～ 48	49 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 26.5	26.6 ～ 36.5	36.6 ～ 46.5	46.6 ～ 56.5	56.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 40.0	40.1 ～ 50.0	50.1 ～ 55.0	55.1 ～ 68.0	68.1 ～
握力 (kg)	～ 33.0	33.1 ～ 40.0	40.1 ～ 45.0	45.1 ～ 55.0	55.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 280	281 ～ 300	301 ～ 320	321 ～ 370	371 ～
チェアスタンド(回)	～ 20	21 ～ 25	26 ～ 30	31 ～ 36	37 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 32.0	32.1 ～ 37.0	37.1 ～ 43.0	43.1 ～ 48.0	48.1 ～

40～44歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 8	9 ～ 15	16 ～ 60	61 ～ 120	121 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 90	91 ～ 120	121 ～ 180	181 ～ 255	256 ～
ステッピング(回)	～ 31	32 ～ 36	37 ～ 40	41 ～ 48	49 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 25.0	25.1 ～ 34.9	35.0 ～ 44.9	45.0 ～ 54.9	55.0 ～
垂直跳び (cm)	～ 35.0	35.1 ～ 47.0	47.1 ～ 52.0	52.1 ～ 65.0	65.1 ～
握力 (kg)	～ 32.0	32.1 ～ 39.0	39.1 ～ 45.0	45.1 ～ 55.0	55.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 270	271 ～ 290	291 ～ 320	321 ～ 370	371 ～
チェアスタンド(回)	～ 19	20 ～ 24	25 ～ 29	30 ～ 35	36 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 30.0	30.1 ～ 35.0	35.1 ～ 40.0	40.1 ～ 46.0	46.1 ～

45～49歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 4	5 ～ 15	16 ～ 50	51 ～ 120	121 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 70	71 ～ 120	121 ～ 180	181 ～ 200	201 ～
ステッピング(回)	～ 30	31 ～ 36	37 ～ 39	40 ～ 48	49 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 22.5	22.6 ～ 32.6	32.7 ～ 42.6	42.7 ～ 52.6	52.7 ～
垂直跳び (cm)	～ 33.0	33.1 ～ 43.0	43.1 ～ 47.0	47.1 ～ 59.0	59.1 ～
握力 (kg)	～ 31.0	31.1 ～ 38.0	38.1 ～ 42.0	42.1 ～ 51.0	51.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 260	261 ～ 290	291 ～ 310	311 ～ 360	361 ～
チェアスタンド(回)	～ 19	20 ～ 24	25 ～ 29	30 ～ 35	36 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 29.0	29.1 ～ 34.0	34.1 ～ 39.0	39.1 ～ 44.0	44.1 ～

## 日本人における体力評価区分(男女別)

(男性 2)

50～54歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 3	4 ～ 11	12 ～ 30	31 ～ 90	91 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 30	31 ～ 100	101 ～ 170	171 ～ 180	181 ～
ステップング(回)	～ 28	29 ～ 34	35 ～ 37	38 ～ 46	47 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 22.5	22.6 ～ 32.6	32.7 ～ 42.6	42.7 ～ 52.6	52.7 ～
垂直跳び (cm)	～ 32.0	32.1 ～ 38.0	38.1 ～ 44.0	44.1 ～ 57.0	57.1 ～
握力 (kg)	～ 30.0	30.1 ～ 38.0	38.1 ～ 41.0	41.1 ～ 50.0	50.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 260	261 ～ 280	281 ～ 295	296 ～ 330	331 ～
チェアスタンド(回)	～ 17	18 ～ 21	22 ～ 27	28 ～ 31	32 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 28.0	28.1 ～ 33.0	33.1 ～ 38.0	38.1 ～ 43.0	43.1 ～

55～59歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 3	4 ～ 8	9 ～ 20	21 ～ 60	61 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 29	30 ～ 50	51 ～ 160	161 ～ 180	181 ～
ステップング(回)	～ 24	25 ～ 31	32 ～ 35	36 ～ 45	46 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 21.5	21.6 ～ 31.5	31.6 ～ 41.5	41.6 ～ 51.5	51.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 21.0	21.1 ～ 35.0	35.1 ～ 41.0	41.1 ～ 55.0	55.1 ～
握力 (kg)	～ 29.0	29.1 ～ 36.0	36.1 ～ 40.0	40.1 ～ 49.0	49.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 230	231 ～ 270	271 ～ 290	291 ～ 320	321 ～
チェアスタンド(回)	～ 17	18 ～ 21	22 ～ 27	28 ～ 31	32 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 26.0	26.1 ～ 31.0	31.1 ～ 37.0	37.1 ～ 42.0	42.1 ～

60～64歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 2	3 ～ 4	5 ～ 9	10 ～ 22	23 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 7	8 ～ 27	28 ～ 110	111 ～ 180	181 ～
ステップング(回)	～ 25	26 ～ 30	31 ～ 32	33 ～ 40	41 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 20.5	20.6 ～ 30.4	30.5 ～ 41.5	41.6 ～ 51.5	51.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 20.0	20.1 ～ 29.0	29.1 ～ 33.0	33.1 ～ 45.0	45.1 ～
握力 (kg)	～ 28.0	28.1 ～ 34.0	34.1 ～ 37.0	37.1 ～ 45.0	45.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 210	211 ～ 250	251 ～ 275	276 ～ 300	301 ～
チェアスタンド(回)	～ 13	14 ～ 19	20 ～ 25	26 ～ 31	32 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 25.0	25.1 ～ 30.0	30.1 ～ 35.0	35.1 ～ 40.0	40.1 ～

65～69歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 2	3	4 ～ 7	8 ～ 17	18 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 7	8 ～ 20	21 ～ 100	101 ～ 180	181 ～
ステップング(回)	～ 22	23 ～ 28	29 ～ 31	32 ～ 40	41 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 19.0	19.1 ～ 29.3	29.4 ～ 39.3	39.4 ～ 49.3	49.4 ～
垂直跳び (cm)	～ 18.0	18.1 ～ 25.0	25.1 ～ 29.0	29.1 ～ 40.0	40.1 ～
握力 (kg)	～ 24.0	24.1 ～ 31.0	31.1 ～ 34.0	34.1 ～ 43.0	43.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 200	201 ～ 240	241 ～ 260	261 ～ 300	301 ～
チェアスタンド(回)	～ 13	14 ～ 17	18 ～ 21	22 ～ 25	26 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 23.0	23.1 ～ 28.0	28.1 ～ 33.0	33.1 ～ 38.0	38.1 ～

日本人における体力評価区分(男女別)

(男性 3)

70～74歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 1	2 ～ 3	4 ～ 5	6 ～ 12	13 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 5	6 ～ 12	13 ～ 45	46 ～ 120	121 ～
ステッピング(回)	～ 21	22 ～ 27	28 ～ 30	31 ～ 38	39 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 18.0	18.1 ～ 28.3	28.4 ～ 38.3	38.4 ～ 48.3	48.4 ～
垂直跳び (cm)	～ 14.0	14.1 ～ 21.0	21.1 ～ 26.0	26.1 ～ 36.0	36.1 ～
握力 (kg)	～ 22.0	22.1 ～ 29.0	29.1 ～ 32.0	32.1 ～ 40.0	40.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 180	181 ～ 230	231 ～ 250	251 ～ 295	296 ～
チェアスタンド(回)	～ 11	12 ～ 15	16 ～ 20	21 ～ 24	25 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 21.0	21.1 ～ 27.0	27.1 ～ 32.0	32.1 ～ 37.0	37.1 ～

75～79歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 1	2	3 ～ 4	5 ～ 9	10 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 3	4 ～ 9	10 ～ 26	27 ～ 99	100 ～
ステッピング(回)	～ 21	22 ～ 26	27 ～ 29	30 ～ 37	38 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 17.0	17.1 ～ 27.2	27.3 ～ 37.2	37.3 ～ 47.2	47.3 ～
垂直跳び (cm)	～ 11.0	11.1 ～ 18.0	18.1 ～ 22.0	22.1 ～ 33.0	33.1 ～
握力 (kg)	～ 20.0	20.1 ～ 26.0	26.1 ～ 29.0	29.1 ～ 37.0	37.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 160	161 ～ 200	201 ～ 220	221 ～ 280	281 ～
チェアスタンド(回)	～ 10	11 ～ 14	15 ～ 17	18 ～ 21	22 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 20.0	20.1 ～ 25.0	25.1 ～ 31.0	31.1 ～ 36.0	36.1 ～

80～84歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	1	2	3	4 ～ 5	6 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 2	3 ～ 5	6 ～ 18	19 ～ 43	44 ～
ステッピング(回)	～ 20	21 ～ 25	26 ～ 29	30 ～ 36	37 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 16.0	16.1 ～ 26.1	26.2 ～ 36.1	36.2 ～ 46.1	46.2 ～
垂直跳び (cm)	～ 9.0	9.1 ～ 16.0	16.1 ～ 19.0	19.1 ～ 28.0	28.1 ～
握力 (kg)	～ 18.0	18.1 ～ 23.0	23.1 ～ 27.0	27.1 ～ 35.0	35.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 155	156 ～ 195	196 ～ 210	211 ～ 270	271 ～
チェアスタンド(回)	～ 9	10 ～ 13	14 ～ 16	17 ～ 19	20 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 19.0	19.1 ～ 24.0	24.1 ～ 29.0	29.1 ～ 34.0	34.1 ～

85歳～	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	0	1	2 ～ 3	4 ～ 5	6 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 2	3	4 ～ 13	14 ～ 33	34 ～
ステッピング(回)	～ 18	19 ～ 23	24 ～ 28	29 ～ 35	36 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 15.0	15.1 ～ 25.0	25.1 ～ 35.0	35.1 ～ 45.0	45.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 5.0	5.1 ～ 12.0	12.1 ～ 15.0	15.1 ～ 23.0	23.1 ～
握力 (kg)	～ 18.0	18.1 ～ 23.0	23.1 ～ 25.0	25.1 ～ 32.0	32.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 150	151 ～ 190	191 ～ 200	201 ～ 230	231 ～
チェアスタンド(回)	～ 9	10 ～ 13	14 ～ 16	17 ～ 19	20 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 16.0	16.1 ～ 22.0	22.1 ～ 27.0	27.1 ～ 32.0	32.1 ～

日本人における体力評価区分(男女別)

日本人女性における体力評価区分

(女性 1)

20～29歳	評価区分				
	低い(1)	やや低い(2)	平均(3)	やや高い(4)	高い(5)
閉眼片足立ち(秒)	～ 12	13 ～ 32	33 ～ 60	61 ～ 120	121 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 120	121 ～ 210	211 ～ 300	300	300
ステッピング(回)	～ 32	33 ～ 38	39 ～ 41	42 ～ 49	50 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 32.5	32.6 ～ 42.5	42.6 ～ 52.5	52.6 ～ 62.5	62.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 33.0	33.1 ～ 40.0	40.1 ～ 43.0	43.1 ～ 52.0	52.1 ～
握力 (kg)	～ 22.0	22.1 ～ 25.0	25.1 ～ 30.0	30.1 ～ 35.0	35.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 275	276 ～ 290	291 ～ 300	301 ～ 340	341 ～
チェアスタンド(回)	～ 17	18 ～ 22	23 ～ 28	29 ～ 34	35 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 34.0	34.1 ～ 39.0	39.1 ～ 45.0	45.1 ～ 50.0	50.1 ～

30～39歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 10	11 ～ 28	29 ～ 60	61 ～ 120	121 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 100	101 ～ 180	180	180	180
ステッピング(回)	～ 32	33 ～ 37	38 ～ 40	41 ～ 48	49 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 30.0	30.1 ～ 40.0	40.1 ～ 50.0	50.1 ～ 59.5	59.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 31.0	31.1 ～ 37.0	37.1 ～ 40.0	40.1 ～ 49.0	49.1 ～
握力 (kg)	～ 22.0	22.1 ～ 27.0	27.1 ～ 29.0	29.1 ～ 35.0	35.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 273	274 ～ 290	291 ～ 300	301 ～ 340	341 ～
チェアスタンド(回)	～ 17	18 ～ 23	24 ～ 28	29 ～ 33	34 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 32.0	32.1 ～ 37.0	37.1 ～ 42.0	42.1 ～ 48.0	48.1 ～

40～44歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 8	9 ～ 23	24 ～ 60	61 ～ 120	121 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 82	83 ～ 180	180	180	180
ステッピング(回)	～ 32	33 ～ 38	39 ～ 40	41 ～ 48	49 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 28.5	28.6 ～ 38.0	38.1 ～ 49.0	49.1 ～ 57.5	57.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 29.0	29.1 ～ 34.0	34.1 ～ 37.0	37.1 ～ 45.0	45.1 ～
握力 (kg)	～ 22.0	22.1 ～ 26.0	26.1 ～ 29.0	29.1 ～ 35.0	35.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 271	272 ～ 280	281 ～ 300	301 ～ 340	341 ～
チェアスタンド(回)	～ 16	17 ～ 22	23 ～ 27	28 ～ 33	34 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 30.0	30.1 ～ 35.0	35.1 ～ 40.0	40.1 ～ 46.0	46.1 ～

45～49歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 6	7 ～ 16	17 ～ 45	46 ～ 100	101 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 60	61 ～ 110	111 ～ 180	180	180
ステッピング(回)	～ 30	31 ～ 35	36 ～ 38	39 ～ 45	46 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 27.5	27.6 ～ 37.0	37.1 ～ 47.0	47.1 ～ 56.5	56.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 25.0	25.1 ～ 31.0	31.1 ～ 35.0	35.1 ～ 43.0	43.1 ～
握力 (kg)	～ 21.0	21.1 ～ 25.0	25.1 ～ 28.0	28.1 ～ 34.0	34.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 260	261 ～ 280	281 ～ 290	291 ～ 330	331 ～
チェアスタンド(回)	～ 16	17 ～ 22	23 ～ 27	28 ～ 33	34 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 29.0	29.1 ～ 34.0	34.1 ～ 39.0	39.1 ～ 45.0	45.1 ～

日本人における体力評価区分(男女別)

(女性 2)

50～54歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 4	5 ～ 11	12 ～ 37	38 ～ 87	88 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 30	31 ～ 100	101 ～ 170	171 ～ 180	180
ステップング(回)	～ 30	31 ～ 34	35 ～ 37	38 ～ 43	44 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 26.5	26.6 ～ 36.0	36.1 ～ 46.0	46.1 ～ 56.0	56.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 23.0	23.1 ～ 28.0	28.1 ～ 31.0	31.1 ～ 39.0	39.1 ～
握力 (kg)	～ 19.0	19.1 ～ 24.0	24.1 ～ 26.0	26.1 ～ 32.0	32.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 248	249 ～ 270	271 ～ 280	281 ～ 330	331 ～
チェアスタンド(回)	～ 15	16 ～ 19	20 ～ 24	25 ～ 29	30 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 27.0	27.1 ～ 33.0	33.1 ～ 38.0	38.1 ～ 43.0	43.1 ～

55～59歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 3	4 ～ 5	6 ～ 18	19 ～ 40	41 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 21	22 ～ 60	61 ～ 160	161 ～ 180	181 ～
ステップング(回)	～ 27	28 ～ 32	33 ～ 34	35 ～ 41	42 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 25.0	25.1 ～ 35.0	35.1 ～ 45.0	45.1 ～ 54.5	54.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 17.0	17.1 ～ 24.0	24.1 ～ 27.0	27.1 ～ 37.0	37.1 ～
握力 (kg)	～ 19.0	19.1 ～ 23.0	23.1 ～ 25.0	25.1 ～ 31.0	31.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 240	241 ～ 260	261 ～ 270	271 ～ 320	321 ～
チェアスタンド(回)	～ 15	16 ～ 19	20 ～ 24	25 ～ 29	30 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 26.0	26.1 ～ 31.0	31.1 ～ 37.0	37.1 ～ 42.0	42.1 ～

60～64歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 2	3 ～ 4	5 ～ 9	10 ～ 25	26 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 9	10 ～ 28	29 ～ 84	85 ～ 120	121 ～
ステップング(回)	～ 25	26 ～ 29	30 ～ 32	33 ～ 39	40 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 24.0	24.1 ～ 34.0	34.1 ～ 44.0	44.1 ～ 53.5	53.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 14.0	14.1 ～ 20.0	20.1 ～ 23.0	23.1 ～ 32.0	32.1 ～
握力 (kg)	～ 16.0	16.1 ～ 21.0	21.1 ～ 23.0	23.1 ～ 30.0	30.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 220	221 ～ 245	246 ～ 255	256 ～ 295	296 ～
チェアスタンド(回)	～ 13	14 ～ 18	19 ～ 23	24 ～ 28	29 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 25.0	25.1 ～ 30.0	30.1 ～ 35.0	35.1 ～ 41.0	41.1 ～

65～69歳	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 2	3	4 ～ 6	7 ～ 16	17 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 5	6 ～ 17	18 ～ 58	59 ～ 120	121 ～
ステップング(回)	～ 24	25 ～ 28	29 ～ 31	32 ～ 38	39 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 23.0	23.1 ～ 33.0	33.1 ～ 43.0	43.1 ～ 52.0	52.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 12.0	12.1 ～ 17.0	17.1 ～ 20.0	20.1 ～ 29.0	29.1 ～
握力 (kg)	～ 15.0	15.1 ～ 19.0	19.1 ～ 21.0	21.1 ～ 27.0	27.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 200	201 ～ 235	236 ～ 240	241 ～ 290	291 ～
チェアスタンド(回)	～ 11	12 ～ 16	17 ～ 21	22 ～ 26	27 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 24.0	24.1 ～ 29.0	29.1 ～ 34.0	34.1 ～ 39.0	39.1 ～

## 日本人における体力評価区分(男女別)

(女性 3)

70～74歳

	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 1	2	3 ～ 5	6 ～ 11	12 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 3	4 ～ 10	11 ～ 29	30 ～ 90	91 ～
ステッピング(回)	～ 22	23 ～ 27	28 ～ 30	31 ～ 37	38 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 22.0	22.1 ～ 32.0	32.1 ～ 42.0	42.1 ～ 51.5	51.6 ～
垂直跳び (cm)	～ 9.0	9.1 ～ 15.0	15.1 ～ 18.0	18.1 ～ 26.0	26.1 ～
握力 (kg)	～ 14.0	14.1 ～ 18.0	18.1 ～ 20.0	20.1 ～ 26.0	26.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 180	181 ～ 219	220 ～ 230	231 ～ 270	271 ～
チェアスタンド(回)	～ 9	10 ～ 14	15 ～ 19	20 ～ 23	24 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 22.0	22.1 ～ 28.0	28.1 ～ 33.0	33.1 ～ 38.0	38.1 ～

75～79歳

	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	～ 1	2	3	4 ～ 7	8 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 2	3 ～ 4	5 ～ 15	16 ～ 45	46 ～
ステッピング(回)	～ 21	22 ～ 26	27 ～ 29	30 ～ 36	37 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 21.0	21.1 ～ 30.0	30.1 ～ 41.0	41.1 ～ 50.0	50.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 6.0	6.1 ～ 12.0	12.1 ～ 15.0	15.1 ～ 24.0	24.1 ～
握力 (kg)	～ 12.0	12.1 ～ 16.0	16.1 ～ 18.0	18.1 ～ 24.0	24.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 170	171 ～ 200	201 ～ 220	221 ～ 265	266 ～
チェアスタンド(回)	～ 8	9 ～ 12	13 ～ 17	18 ～ 21	22 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 21.0	21.1 ～ 27.0	27.1 ～ 31.0	31.1 ～ 37.0	37.1 ～

80～84歳

	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	0	1	2 ～ 3	4 ～ 6	7 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 1	2 ～ 3	4 ～ 13	14 ～ 35	36 ～
ステッピング(回)	～ 20	21 ～ 25	26 ～ 28	29 ～ 35	36 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 20.0	20.1 ～ 29.0	29.1 ～ 40.0	40.1 ～ 49.0	49.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 5.0	5.1 ～ 11.0	11.1 ～ 14.0	14.1 ～ 22.0	22.1 ～
握力 (kg)	～ 12.0	12.1 ～ 16.0	16.1 ～ 17.0	17.1 ～ 23.0	23.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 130	131 ～ 170	171 ～ 190	191 ～ 250	251 ～
チェアスタンド(回)	～ 8	9 ～ 12	13 ～ 16	17 ～ 19	20 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 19.0	19.1 ～ 24.0	24.1 ～ 29.0	29.1 ～ 34.0	34.1 ～

85歳～

	評価区分				
	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
閉眼片足立ち(秒)	0	1	2 ～ 3	4 ～ 6	7 ～
開眼片足立ち(秒)	～ 1	2	3 ～ 11	12 ～ 30	31 ～
ステッピング(回)	～ 18	19 ～ 23	24 ～ 25	26 ～ 30	31 ～
長座位体前屈 (cm)	～ 19.0	19.1 ～ 28.0	28.1 ～ 38.0	38.1 ～ 48.0	48.1 ～
垂直跳び (cm)	～ 3.0	3.1 ～ 8.0	8.1 ～ 10.0	10.1 ～ 17.0	17.1 ～
握力 (kg)	～ 10.0	10.1 ～ 13.0	13.1 ～ 16.0	16.1 ～ 20.0	20.1 ～
シャトル・スタミナ・ウォーク(m)	～ 120	121 ～ 160	161 ～ 180	181 ～ 230	231 ～
チェアスタンド(回)	～ 8	9 ～ 12	13 ～ 16	17 ～ 19	20 ～
FRテスト・前方片手(cm)	～ 16.0	16.1 ～ 21.0	21.1 ～ 27.0	27.1 ～ 32.0	32.1 ～